



Το Φυλλάδιο του ταξιδιού

“Ένας οδηγός για ανθρώπους που ζουν με πόνο”

Εισαγωγή

Το φυλλάδιο του ταξιδιού δημιουργήθηκε για να βοηθήσει οποιονδήποτε βιώνει πόνο ο οποίος διαρκεί περισσότερο από τον κανονικό χρόνο επούλωσης. Κάθε πόνος που διαρκεί περισσότερο από τρεις μήνες ονομάζεται 'χρόνιος πόνος'. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τον πόνο μετά το χειρουργείο ή άλλες διαδικασίες, πόνο κατά την διάρκεια ή μετά την θεραπεία του καρκίνου, ή οδοντιατρικές διαδικασίες.

Η διάγνωση του χρόνιου πόνου μπορεί να είναι μια μακρά και απογοητευτική εμπειρία και η εύρεση της κατάλληλης θεραπείας για εσάς γίνεται συχνά μέσω διαδικασιών δοκιμής και σφάλματος. Η εκμάθηση του τι λειτουργεί για εσάς είναι σημαντική, καθώς δεν υπάρχει «ένας τρόπος για όλους» στην διαχείριση του χρόνιου πόνου.

Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας για τον πόνο σας, ώστε να μπορέσετε να ξεκινήσετε το ταξίδι σας για την έγκαιρη διάγνωση και την εύρεση της σωστής θεραπείας για εσάς. Θυμηθείτε, μπορείτε πάντα να φέρετε έναν φίλο που σας στηρίζει ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, μαζί στα ραντεβού σας



Λήψη Διάγνωσης

“Ο πόνος δεν φεύγει”

Το να έχετε τους σωστούς τύπους λέξεων μπορεί να σας βοηθήσει να περιγράψετε την εμπειρία του πόνου σας στον επαγγελματία υγείας σας. Σκεφτείτε αυτές τις 5 ερωτήσεις:

1. Πόσο καιρό πονάτε;

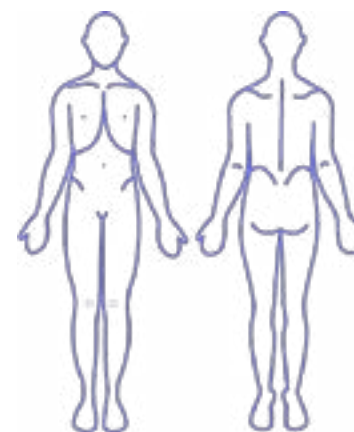
- Έχουν περάσει εβδομάδες, μήνες ή χρόνια;
- Έρχεται και φεύγει, ή είναι εκεί όλη την ώρα;
- Υπάρχει μοτίβο 24 ωρών, είναι χειρότερος σε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας ή όχι;
- Μπορείτε να πείτε τι τον κάνει χειρότερα ή καλύτερα;

Για παράδειγμα:

- ✓ Ο καιρός τον κάνει καλύτερα/χειρότερα
- ✓ Η άσκηση τον κάνει καλύτερα/χειρότερα
- ✓ Η φαρμακευτική αγωγή τον κάνει καλύτερα/χειρότερα
- ✓ Η ξεκούραση τον κάνει καλύτερα/χειρότερα
- ✓ Το άγχος τον κάνει καλύτερα/χειρότερα

2. Που είναι ο πόνος;

Μπορεί να είναι ευκολότερο να σημειώσετε σε ένα χάρτη σώματος ή διάγραμμα πού είναι ο πόνος - ρωτήστε αν μπορείτε να το κάνετε αυτό.



3. Πόσο έντονος είναι ο πόνος;

Μπορείτε να πείτε πόσο έντονος είναι ο πόνος σας σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10; Το «0» σημαίνει ότι δεν έχετε πόνο και το «10» σημαίνει ότι ο πόνος είναι ο χειρότερος που υπήρξε ποτέ.

Εάν η κλίμακα δεν σας βοηθά να περιγράψετε πόσο έντονος είναι, μπορούν αυτές οι παρακάτω εικόνες να σας βοηθήσουν:



4. Πως αισθάνεστε τον πόνο;

Οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται τον πόνο διαφορετικά. Για μερικούς, είναι μια σφυγμώδης αίσθηση. Για άλλους μπορεί να είναι τσούξιμο ή αίσθηση ρεύματος. Ρίξτε μια ματιά σε αυτές τις λέξεις παρακάτω και δείτε αν κάποια από αυτές σας βοηθά να περιγράψετε τον πόνο σας.

Σφυγμώδης

Μούδιασμα

Βαθύς Και Αμβλύς

Βασανιστικός,

Κνησμός

Καυστικός

Τσούξιμο

Διαπεραστικός

Σαν Μαχαιριά

5. Πως σας επηρεάζει ο πόνος σας στην καθημερινότητα;

Σκεφτείτε τα πράγματα που αποφεύγετε να κάνετε ή δυσκολεύεστε να κάνετε λόγω του πόνου και πώς αυτό σας κάνει να αισθάνεστε. Ο επαγγελματίας υγείας σας θα πρέπει να καταλάβει πώς ο πόνος επηρεάζει όλα τα μέρη της ζωής σας. Αυτό περιλαμβάνει το σπίτι και την επαγγελματική σας ζωή, καθώς και τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.

Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε τις επιλογές θεραπείας για εσάς, που θα σας επιτρέψουν να επιστρέψετε στη ζωή σας με τον τρόπο που θέλετε.

Για παράδειγμα, πώς επηρεάζεται:

Η διάθεσή σας

Συγκέντρωση

Ύπνος

Εργασία

Οικιακές εργασίες

Χόμπι

Σχέσεις/φιλίες

Οδήγηση

Προσωπική υγιεινή

Δυνατότητα ταξιδιού/διακοπών

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε αυτές τις πέντε ερωτήσεις, γράψτε τις απαντήσεις και χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για να έχετε μια ουσιαστική και παραγωγική συζήτηση με τον επαγγελματία υγείας σας.

Οι προσδοκίες σας

“Έχω χρόνια πόνο, τι γίνεται τώρα;”

Για αρκετούς ανθρώπους ο χρόνιος πόνος μπορεί να είναι μια δια βίου κατάσταση. Ο τρόπος με τον οποίο ο πόνος επηρεάζει τη ζωή σας με την πάροδο του χρόνου μπορεί να αλλάξει, μερικές φορές θα νιώσετε πως έχετε εσείς τον έλεγχο, και άλλες φορές πως αυτός σας ελέγχει. Εδώ είναι μερικές προτάσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να διαχειριστεί τον πόνο.

1. Συνεργαστείτε με τους επαγγελματίες υγείας σας

- Θυμηθείτε ότι είναι σημαντικό να συζητήσετε τις επιλογές θεραπείας σας με τον επαγγελματία υγείας σας και τις προσδοκίες σας σχετικά με το πόσο αποτελεσματικά θα βοηθήσουν τα συμπτώματα του πόνου σας.



- Υπάρχει μια ποικιλία επιλογών θεραπείας που μπορεί να σας προσφερθεί, συμπεριλαμβανομένης της φυσικοθεραπείας, της αποκατάστασης και της ψυχολογικής υποστήριξης. Μπορεί επίσης να σας προσφερθούν φάρμακα, ενέσεις ή βελονισμός.
- Αυτές οι θεραπείες μπορεί να προσφέρουν κάποια ανακούφιση από τον πόνο, αλλά ο κύριος στόχος τους είναι να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής σας, εστιάζοντας σε τομείς όπως ο ύπνος, η διάθεση, η ικανότητα εργασίας και άλλες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.



- Το να βρείτε τί λειτουργεί καλύτερα για εσάς, θα πρέπει να είναι κάτι για το οποίο, εσείς και ο επαγγελματίας υγείας σας συζητάτε μαζί.





2. Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης

- Μια ομάδα υποστήριξης θα περιλαμβάνει άτομα που είχαν μια παρόμοια εμπειρία με την δική σας, που όμως ίσως να μπορούν να σας βοηθήσουν μιας και αυτοί ήδη έχουν κάνει το δικό τους ταξίδι στην αναζήτηση διάγνωσης και θεραπειών.
- Κάποιες φορές το να έχεις χρόνια πόνο δημιουργεί αίσθημα μοναξιάς, καθώς ο περίγυρός σας, η οικογένεια και οι φίλοι σας δυσκολεύονται να αντιληφθούν τι αντιμετωπίζετε. Το να βρίσκεστε κοντά σε άλλους που έχουν χρόνια πόνο μπορεί να επικυρώσει αυτό που βιώνετε.



3. Μάθετε για τον χρόνια πόνο

- Όσα περισσότερα καταλαβαίνετε για τον χρόνια πόνο, τόσο περισσότερα μπορείτε να κάνετε για να τον διαχειριστείτε μέρα με την μέρα. Ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας σας να σας εξηγήσει με απλά λόγια τι προκαλεί τον πόνο σας. Θυμηθείτε πως είναι δικαίωμα σας να κάνετε ερωτήσεις αν κάτι από αυτά που λένε δεν είναι ξεκάθαρο.
- Ρίξτε μια ματιά στην ιστοσελίδα Plain Talking (Μιλώντας με απλά λόγια) για πηγές πληροφοριών, με σκοπό να κατανοήσετε περισσότερα για τον χρόνια πόνο.

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>



Αυτοδιαχείριση

“Τι μπορώ να κάνω ο ίδιος κάθε μέρα ώστε να έχω υπό έλεγχο τον πόνο μου;”

1. Χρησιμοποιείτε προτεινόμενες πηγές πληροφοριών

- Μάθετε περισσότερα για τον πόνο σας και τις θεραπευτικές επιλογές που είναι διαθέσιμες σε σας.
- Γνωρίζοντας περισσότερα θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε ότι διατηρείτε τον έλεγχο. Επίσης θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας για τον πόνο σας, τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές για σας και να λάβετε μέρος στην λήψη αποφάσεων σχετικών με την υγεία σας.
- Η ιστοσελίδα Plain Talking έχει αρκετές αξιόπιστες πηγές πληροφοριών καθώς και η ομάδα υποστήριξης σας.



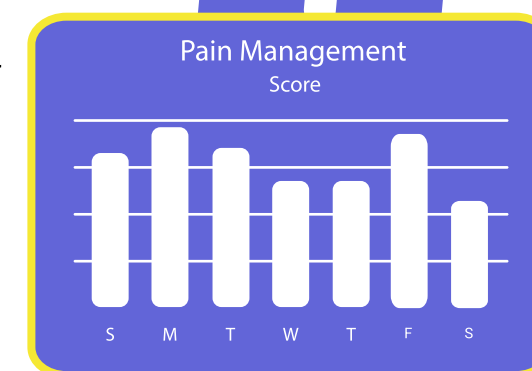
2. Χρησιμοποιείτε στρατηγικές αυτοδιαχείρισης

- Ο επαγγελματίας υγείας σας μπορεί να σας διδάξει πως να τις συμπεριλάβετε στην καθημερινότητά σας. Βάζοντας σε σωστό ρυθμό τις δραστηριότητες και την εργασία σας, παραμένοντας σωματικά ενεργοί, ικανοί για την επίλυση προβλημάτων, βάζοντας και επιτυγχάνοντας στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς και έχοντας την ικανότητα να μπορείτε να διαχειριστείτε την περιοδική επιδείνωση μπορείτε να βοηθηθείτε.
- Σκεφτείτε πώς διαχειριστήκατε δύσκολες καταστάσεις σε άλλες πτυχές της ζωής σας και χρησιμοποιήστε αυτές τις εμπειρίες για να σας υπενθυμίσουν πόσο ικανοί είστε στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων



3. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας

- Η χρήση των πέντε ερωτήσεων στην ενότητα «διάγνωση» θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τις αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο βιώνετε τον πόνο σας.
- Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε εάν οι θεραπείες που χρησιμοποιείτε λειτουργούν για εσάς, κοιτάζοντας πίσω σε αυτά που καταγράψατε και συγκρίνοντας τα στην πάροδο του χρόνου.



Για να μάθετε περισσότερα παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) και ακολουθήστε την προωθητική μας εκστρατεία #EFICPlainTalking στα Facebook, Twitter, LinkedIn and Instagram.

Εάν επιθυμείτε τα σχόλια σας σχετικά με τα θέματα που τίγονται σε αυτό το φυλλάδιο να συμπεριληφθούν στην ενημερωμένη έκδοση αυτού του φυλλαδίου, στείλτε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση: angela.palomares@efic.org



Συνεργάτες:

Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

Μεταφραστής: Γιάννης Σωτήραλης, PT,
MSc, OMPT, EDPP